

COMUNICATO STAMPA

Maratona che passione: 5 consigli degli esperti di Anca Surgical Center (Roma) per affrontare la corsa più impegnativa senza lesioni e traumi

Con l'arrivo della bella stagione si moltiplicano gli eventi dedicati agli appassionati di running, sia professionisti che sportivi amatoriali. Per evitare infiammazioni, lesioni o infortuni e salvaguardare le articolazioni è bene seguire qualche indicazione e usare il buon senso. Il dottor Nicola Santori, chirurgo ortopedico e direttore di Anca Surgical Center (Casa di Cura Città di Roma), invita soprattutto ad ascoltare i segnali inviati dal proprio corpo e a rivolgersi a uno specialista in caso di dolore a inguine e anca.

Roma, 28 Maggio 2018 - Mancano solo pochi giorni alla "Mezza Maratona di Roma": l'appuntamento è per il prossimo 16 giugno alle ore 21 con partenza dalla suggestiva Piazza del Popolo. Si tratta solo di uno dei numerosi eventi dedicati agli appassionati di **running**, professionisti e amatoriali, che accompagnano l'arrivo della bella stagione. Lungo tutta l'Italia sono diverse le maratone o mezze maratone che vedono ogni anno sempre più partecipanti. Sono infatti **più di sei milioni gli italiani amanti della corsa** e, insieme al loro numero, cresce anche l'interesse per sapere **come salvaguardare le articolazioni ed evitare infiammazioni e infortuni**.

«Molte persone - spiega il dottor **Nicola Santori**, direttore di **Anca Surgical Center**, primo polo chirurgico italiano specializzato nel **trattamento delle patologie dell'anca con speciali protocolli per gli sportivi** - sono preoccupate dall'impatto a lungo termine della corsa sulle articolazioni. In realtà, per l'anca non esiste ancora nessuna prova scientifica che associa la pratica del running a un maggiore rischio di usura. Al contrario, uno studio condotto su 74.752 runners* sembra dimostrare che rispetto alla popolazione generale, nei corridori vi sia una minore incidenza di artrosi e un minor ricorso a interventi di protesi dell'anca. Nei corridori esiste invece una correlazione con tendiniti, borsiti ed infiammazioni periarticolari nella regione dell'anca: in questo caso il rischio aumenta considerevolmente se non viene eseguita una corretta preparazione atletica».

Ecco **5 consigli per i runner** amatoriali che si stanno preparando a correre la maratona o semplicemente non vogliono rinunciare a correre in sicurezza:

1) Pianifica il tuo allenamento

Per evitare infiammazioni, lesioni o infortuni occorre un **allenamento equilibrato**. Il training deve essere progressivo, per dare tempo al corpo di abituarsi allo stress e alla fatica provocati dalla corsa. Con un allenamento costante i risultati miglioreranno progressivamente. Ricordati inoltre di lasciare dei giorni della settimana dedicati al riposo e ad attività defaticanti.

2) Cura l'alimentazione

L'alimentazione svolge un ruolo fondamentale: assumi la giusta quantità di cibo evitando il sovrappeso o l'obesità ma cura anche la qualità. «La dieta del runner - sottolinea il direttore di Anca Surgical Center - dovrebbe essere ricca di **vegetali, frutta e proteine di qualità**. Latte, yogurt, burro e formaggio forniscono una grande quantità di proteine ai muscoli del corridore e aiutano ad accorciare i tempi di recupero. Oltre

* Effects of Running and Walking on Osteoarthritis and Hip Replacement Risk Paul T. Williams. Med Sci Sports Exerc. 2013

COMUNICATO STAMPA

carne e uova non bisogna dimenticare il pesce e gli altri prodotti ittici, ricchi di **grassi Omega-3** e di minerali come zinco, rame e cromo, spesso ridotti nella dieta di un corridore. Troppi caffè, alcolici e sale - aggiunge il dottor Nicola Santori - diminuiscono invece l'assorbimento del calcio, favorendo la decalcificazione delle ossa lunghe con aumento del rischio di osteoporosi, artrosi e fratture».

3) Fai stretching

Stretching e riscaldamento, sia prima che dopo la corsa, sono utili per prevenire infiammazioni e lesioni che si potrebbero verificare con delle partenze "a freddo". Esistono facili e specifici esercizi per **rinforzare la muscolatura abducentoria ed extra-rotatoria degli arti inferiori**. Ad esempio l'**abduzione dell'anca**: mentre si è sdraiati su un fianco si porta in alto la gamba opposta tenendola estesa e mantenendo il piede a martello, per poi tornare alla posizione di partenza. Oppure l'**esercizio della "conchiglia"**: sempre sdraiati su un fianco e con le gambe a 90 gradi, si uniscono i talloni e si solleva la gamba superiore il più possibile mantenendoli uniti ed extrarotando l'anca, infine si riabbassa il ginocchio.

4) Assumi integratori

Se dopo una corsa, anche di pochi chilometri, si avvertono dolori articolari o addirittura gonfiore, potrebbe essere un segnale che qualcosa non va. La prima cosa da fare è sicuramente rivolgersi a uno specialista. In caso di iniziali problemi di cartilagine, comunque, esistono degli ausili per i corridori come la **glucosammina** e la **condroitina**, delle componenti naturali della cartilagine articolare. L'assunzione di **integratori** a base di queste sostanze ha dimostrato, negli anni, un'importante efficacia nel proteggere le articolazioni.

5) Ascolta i segnali del corpo

Il **dolore all'anca e alla regione inguinale**, sia in un atleta che in un runner amatoriale, possono essere indicatori di patologie articolari. «Quando si parla di corsa - sottolinea il dottor Nicola Santori, direttore di Anca Surgical Center - bisogna capire se si tratta di una iniziale degenerazione dell'articolazione dell'anca o di un'infiammazione periarticolare, cioè delle strutture vicine all'articolazione. Non sottovalutare il dolore e rivolgersi ad uno specialista, aiuta anche a identificare precocemente i casi di **conflitto femoro acetabolare**, una patologia dolorosa causata da un'imperfetta forma dell'articolazione, che genera attrito durante la flessione e la rotazione interna dell'anca, ovvero movimenti integrati nel passo del corridore. Se non diagnosticata - precisa il dottor Santori - può danneggiare precocemente la cartilagine evolvendo poi in **artrosi coxofemorale**. Anche infiammazioni come la **borsite** e l'**anca a scatto del corridore**, in alcuni casi possono richiedere trattamenti complessi. È importante quindi - conclude l'esperto del centro ASC di Roma per il trattamento delle patologie dell'anca - ascoltare i segnali che vengono inviati dal nostro corpo. I trattamenti sono, se possibile, inizialmente di tipo conservativo e solo per ultimo viene presa in considerazione la terapia chirurgica, che oggi è in ogni caso di tipo mini invasivo o artroscopico, sempre orientata a consentire un ritorno completo all'attività sportiva».

Chi è il dott. Nicola Santori: <https://www.ancasurgicalcenter.it/dottor-nicola-santori/>

Anca Surgical Center: Via Francesco Moidalchini, 20 - Roma, 00152

Segreteria: tel. 06.5847375 - 393.1601600

email info@ancasurgicalcenter.it

www.ancasurgicalcenter.it

Anca Surgical Center eroga prestazioni chirurgiche private e convenzionate con il SSN e con i maggiori gruppi assicurativi.

Ufficio Stampa Specializzato

Liana Zorzi tel. 331.7552925 - ufficiostampazorzi@gmail.com